

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
познавательному-речевому развитию воспитанников № 121
МБДОУ – детский сад № 121
ИНН/КПП 6674101341 / 667901001 ОГРН 1026605761368

620085, г.Екатеринбург, ул.Братская, 16а/ ул. Титова, 13а Телефон/факс: (343) 297-20-14 / 289-00-43,121-detsad@mail.ru

ПРИНЯТО:

На Педагогическом совете
МБДОУ – детский сад № 121
Протокол № 1 от 27.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующим
МБДОУ – детский сад № 121
О.В. Фатуллаева
Приказ № 119-О от 30.08.2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Направленность: физическое развитие

Возраст учащихся 4-7 лет

Срок реализации – 3 года

Авторы-составители:
Копылова Людмила Александровна
Ширяева Марина Геннадиевна

Екатеринбург, 2021

Содержание программы

I.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Основные цели и задачи реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес для детей»	5
1.3.	Принципы и подходы к формированию дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес для детей»	6
1.4.	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	7
1.5.	Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес для детей»	12
II.	Содержательный раздел	13
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребёнка: - социально-коммуникативное развитие, - познавательное развитие, - речевое развитие, - художественно-эстетическое развитие, - физическое развитие	13
2.2.	Содержание работы по обучению фитнесу с элементами спортивной гимнастики	15
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	19
2.4.	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников	20
III.	Организационный раздел	22
3.1.	Учебный план	22
3.2.	Календарно-учебный график	30
3.3.	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес для детей»	31
3.4.	Организация развивающей предметно-пространственной среды дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес для детей»	31
3.5.	Кадровые условия реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес для детей»	32
3.6.	Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес для детей»	33
3.7.	Формы оценки планируемых результатов дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес для детей»	34
	Приложение № 1	37
	Приложение № 2	38

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес для детей» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детского сада общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательному-речевому развитию воспитанников № 121. Данная программа направлена на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, развитие физических качеств, выносливости.

В наше время особое внимание обращается на здоровье ребенка, развитие его интеллекта, характера, воспитание у него полезных навыков - вот важнейшие задачи, стоящие перед педагогами и родителями. Сохранение и укрепление здоровья детей во всех образовательных учреждениях и соответственно роль и актуальность физического воспитания, в частности, являются бесспорными, поскольку физическое здоровье является одной из основных предпосылок формирования здорового образа жизни.

Дети, не занимающиеся систематически физическими упражнениями, как правило, отстают в росте и развитии. Недостаток движения (гипокинезия), приводит к приостановке или снижению роста и дееспособности организма, и даже к постепенной атрофии мышц, ожирению и другим серьезным нарушениям, которые влияют на состояние и общее развитие ребенка.

Слово «**фитнес**» происходит от английского «**to be fit**» - быть в форме.

А это значит, хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

Фитнес – это система специально подобранных физических упражнений, которая при ритмично непрерывной нагрузке задействует основные группы мышц тела.

На протяжении шести лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу дошкольного возраста он должен научиться многому, чтобы превратиться в личность, готовую к обучению в школе.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», это биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции активности.

Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня

дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности, уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, как следствие, часто болеют.

Фитнесу и гимнастике принадлежит ведущая роль в укреплении здоровья ребенка, его физическом совершенствовании, эмоциональной раскрепощенности, воспитании красоты движения.

Новизна и актуальность данной программы заключается в применении в процессе обучения инновационных технологий в области фитнеса.

Система дополнительного образования в её новом качественном состоянии нуждается в программах, обеспечивающих условия для развития мотивации воспитанников к самопознанию и потребности здорового образа жизни.

Необходимость разработки данной программы возникла в связи с отсутствием других образовательных программ по фитнесу, данной возрастной категории.

Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013г.).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28)
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. № 32)
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2)
- Устав МБДОУ - детского сада № 121

Характеристика программы

Систематические занятия фитнесом с элементами спортивной гимнастики:

- укрепляют здоровье (улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, ускоряется обмен веществ);
- повышают физическую и интеллектуальную работоспособность.

Цель занятий детским фитнесом с детьми 4-6 лет - подготовка физически развитых, здоровых людей. Правильное применение физических упражнений способствует успешному развитию физических и духовных сил ребёнка, раскрытию способностей, становлению личности.

Во время занятий детским фитнесом решаются образовательные, оздоровительные, развивающие и воспитательные задачи:

- формирование двигательных навыков, овладение приемами самоконтроля, саморегуляции, самооздоровления;
- формирование правильной осанки;
- развитие двигательных (мышечная сила, быстрота, координация) и психических (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения) способностей детей дошкольного возраста;
- воспитание у детей волевых качеств.

1.2. ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Цель программы - создание условий для спортивного оздоровления и развития двигательных и психических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Оздоровительные задачи.

А. Укрепление здоровья:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.

Б. Развитие двигательных качеств и умений:

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- воспитывать выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.

2. Образовательные задачи:

- создать условия для усвоения первоначальных знаний в области фитнеса и спортивной гимнастики;
- формировать двигательные умения и навыки в области фитнеса и спортивной гимнастики;
- овладеть приемами самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления.

3. Развивающие задачи:

- развивать восприятие, внимание, волю, память на движения, мышление, ощущения, представление;
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов;
- актуализировать потребности детей в саморазвитии, самосовершенствовании и формировании здоровья собственными силами.

4. Воспитательные задачи:

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке;

- воспитывать у детей эстетические чувства, нравственные, духовные и волевые качества;
- формировать мотивацию здорового образа жизни.

Реализация дополнительной программы «Фитнес для детей» способствует:

- решению задач социально-личностного развития ребенка: воспитание активности, инициативности, способности к сотрудничеству, взаимодействию;
- профилактике плоскостопия и нарушения осанки, как наиболее часто встречающемуся виду нарушений здоровья воспитанников МБДОУ;
- приобщению воспитанников к традициям МБДОУ - открытые мероприятия, участие в концертах для родителей.

Работа по программе предоставляет возможность ознакомление и соблюдение:

- правил безопасного поведения в спортивном зале;
- техники выполнения упражнений фитнеса и спортивной гимнастики;
- правил охраны органов и систем организма: способы предупреждения переутомления, восстановления после интенсивной физической нагрузки;
- правил безопасного взаимодействия со сверстниками в процессе фронтальных и парных форм организации;
- стремление к сохранению и укреплению собственного здоровья путем занятий современными видами физкультуры и спорта;
- развитие у детей способности выражать словом ощущения своего организма, свое отношение к тому или иному виду движений, свои чувства и настроения;
- развитие пространственных ориентировок, внимания, двигательной памяти;
- развитие чувства ритма;
- приобщение детей к посильной трудовой деятельности: подготовке и уборке спортивного оборудования и инвентаря.

1.3. ПРИНЦИПЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Педагогическая работа по дополнительной программе осуществляется на основе ряда принципов:

1. **Принцип системности** – комплексный подход в обучении, воспитании, развитии личности и коллектива.
2. **Принцип сознательности и активности** – формирование стойкого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий; стимулирование сознательного контроля и анализа своих действий каждым воспитанником; воспитание творческого отношения к процессу физического воспитания, инициативу и самостоятельности.
3. **Принцип вариативности, доступности и индивидуализации:** показ личной значимости организуемой деятельности; учет возрастных и индивидуальных особенностей личности ученика; уважение к личности в сочетании с разумной требовательностью к ней; оптимизма, веры в силы и способности личности ребенка; принцип поощрения успеха и доброжелательной критики недостатков.
4. **Принцип систематичности:** регулярность занятий; рациональное чередование нагрузок и отдыха; от известного к неизвестному, от простого к сложному, от легкого к трудному.
5. **Принцип периодической мобилизации и реализации:** напряжение, преодоление

затруднений в различных видах творческой деятельности может приводить к перегрузкам занимающихся. Поэтому необходимо периодическая релаксация, расслабление в деятельности занимающихся детей.

1.4.ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Возрастные особенности детей 5-6 лет

Социально-эмоциональное развитие: Ребёнок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В 5-6 лет дошкольники совершают положительный нравственный выбор (преимущественно в воображаемом плане). Чаще начинают употреблять и более точный словарь для обозначения моральных понятий - вежливый, честный, заботливый и др.

В этом возрасте в поведении дошкольников формируется возможность само регуляции, т. е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. Ребенок эмоционально переживает не только оценку его поведения другими, но и соблюдение им самим норм и правил, соответствие его поведения своим морально-нравственным представлениям. Однако соблюдение норм (дружно играть, делиться игрушками, контролировать агрессию и т. д.), как правило, в этом возрасте возможно лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребёнка о себе; оценки и мнение товарищей становятся для них существенными. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребёнка в игре («С ним интересно играть» и т. п.) или его положительными качествами («Она хорошая», «Он не дерётся» и т.

п.). Общение детей становится менее ситуативным. Они охотно рассказывают о том, что с ними произошло: где были, что видели и т. д. Дети внимательно слушают друг друга, эмоционально сопереживают рассказам друзей.

В 5-6 лет у ребёнка формируется система первичной половой идентичности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика поведения, внешности, профессии). При обосновании выбора сверстников противоположного пола мальчики опираются на такие качества девочек, как красота, нежность, ласковость, а девочки - на такие, как сила, способность заступиться за другого.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребёнок становится способным встать на позицию другого).

Игровая деятельность: В игровом взаимодействии существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Дети часто пытаются контролировать действия друг друга - указывают, как должен себя вести тот или иной персонаж. В случаях возникновения конфликтов во время игры дети объясняют партнёрам свои действия или критикуют их действия, ссылаясь на правила. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного

решения проблем («Кто будет...?»). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникает ещё по ходу самой игры.

Общая моторика: Более совершенной становится крупная моторика: ребенок хорошо бегают на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге, катается на двухколесном велосипеде, на коньках. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками — продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

Психическое развитие: К 5 годам они обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Представления об основных свойствах предметов углубляются: ребёнок хорошо знает основные цвета и имеет представления об оттенках (например, может показать два оттенка одного цвета: светло-красный и тёмно-красный); может рассказать, чем отличаются геометрические фигуры друг от друга; сопоставить между собой по величине большое количество предметов.

Ребенок 5-6 лет умеет из неравенства делать равенство; раскладывает 10 предметов от самого большого к самому маленькому и наоборот; рисует в тетради в клетку геометрические фигуры; выделяет в предметах детали, похожие на эти фигуры; ориентируется на листе бумаги. Освоение времени все ещё не совершенно: не точная ориентация во временах года, днях недели (хорошо усваиваются названия тех дней недели месяцев года, с которыми связаны яркие события). Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 мин вместе со взрослым. Ребёнок этого возраста уже способен *действовать по правилу*, которое задаётся взрослым (отобрать несколько фигур определённой формы и цвета, найти на картинке изображения предметов и заштриховать их определённым образом). Объём памяти изменяется не существенно. Улучшается её

устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приёмы и средства (в качестве подсказки могут выступать схемы, карточки или рисунки).

В 5-6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.). К наглядно-действенному мышлению дети прибегают в тех случаях, когда сложно без практических проб выявить необходимые связи. При этом пробы становятся планомерными и целенаправленными. Задания, которые можно решить без практических проб, ребёнок нередко может решать в уме.

Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребёнку видеть перспективу событий, предвидеть близкие и отдалённые последствия собственных действий и поступков.

Речевое развитие: Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Сравнивая свою речь с речью взрослых, дошкольник может обнаружить собственные речевые недостатки. Ребёнок шестого года жизни свободно использует средства интонационной выразительности: может читать стихи грустно,

весело или торжественно, способен регулировать громкость голоса и темп речи в зависимости от ситуации (громко читать стихи на празднике или тихо делиться своими секретами и т. п.).

Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова. Словарь детей активно пополняется существительными, обозначающими названия профессий, социальных учреждений (библиотека, почта, универсам, спортивный клуб и т. д.); глаголами, обозначающими трудовые действия людей разных профессий, прилагательными и наречиями, отражающими качество действий, отношение людей к профессиональной деятельности. Использует в речи синонимы, антонимы; слова, обозначающие материалы, из которых сделаны предметы (бумажный, деревянный и т. д.).

Дошкольники могут использовать в речи сложные случаи грамматики: несклоняемые существительные, существительные множественного числа в родительном падеже, следовать орфоэпическим нормам языка; способны к звуковому анализу простых слов из трёх звуков.

Дети учатся самостоятельно строить игровые и деловые диалоги, осваивая правила речевого этикета, пользоваться прямой и косвенной речью; в описательном и повествовательном монологах способны передать состояние героя, его настроение, отношение к событию, используя эпитеты и сравнения. Круг чтения ребёнка 5-6 лет пополняется произведениями разнообразной тематики, в том числе связанной с проблемами семьи, взаимоотношений со взрослыми, сверстниками, с историей страны. Малыш способен удерживать в памяти большой объём информации, ему доступно чтение с продолжением. Практика анализа текстов, работа с иллюстрациями способствуют углублению читательского опыта, формированию читательских симпатий.

Ребенок к 6 годам свободно называет свое имя, фамилию, адрес, имена родителей и их профессии.

Музыкально-художественная и продуктивная деятельность: В процессе восприятия художественных произведений дети эмоционально откликаются на произведения искусства, в которых переданы понятные им чувства и отношения, различные эмоциональные состояния людей, животных, борьба добра со злом.

При слушании музыки дети обнаруживают большую сосредоточенность и внимательность. Творческие проявления музыкальной деятельности становятся более осознанными и направленными (образ, средства выразительности продумываются и сознательно подбираются детьми).

В изобразительной деятельности дети также могут изобразить задуманное (замысел ведёт за собой изображение). Развитие мелкой моторики влияет на совершенствование техники изображения: дошкольники могут проводить узкие и широкие линии краской (концом кисти и плашмя), рисовать кольца, дуги, делать тройной мазок из одной точки, смешивать краску на палитре для получения светлых, тёмных и новых оттенков, накладывать одну краску на другую. Дети с удовольствием обводят рисунки по контуру, заштриховывают фигуры.

Старшие дошкольники в состоянии лепить из целого куска глины (пластилина), моделируя форму кончиками пальцев, сглаживать места соединения, оттягивать детали пальцами от основной формы, украшать свои работы с помощью стеки и расписывать их.

Совершенствуются практические навыки работы с ножницами: дети могут вырезать круги из квадратов, овалы из прямоугольников, преобразовывать одни геометрические фигуры в другие: квадрат - в несколько треугольников, прямоугольник - в полоски, квадраты и маленькие прямоугольники; создавать из нарезанных фигур изображения разных предметов или декоративные композиции.

Дети конструируют по условиям, заданным взрослым, но уже готовы к самостоятельному творческому конструированию из разных материалов. Постепенно дети приобретают способность действовать по предварительному замыслу в конструировании и рисовании.

Трудовая деятельность: В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) активно развиваются планирование трудовой деятельности. Освоенные ранее виды детского труда выполняются качественно, быстро, осознанно. Становится возможным освоение детьми разных видов ручного труда.

Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным **воображением**, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предвзята её. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребёнок чётко начинает различать действительное и вымышленное. Действия воображения - создание и воплощение замысла

- начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождается её замысел и сюжет.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

Дети 6-7 лет стоят на пороге интересного этапа в жизни. Им открывается возможность познания мира, окружающей среды, искусства и творчества. А главное, они постепенно готовятся к следующему важному событию – обучению в школе.

Развитие личности старшего дошкольника. До 6 лет ребёнок подчиняется чувствам, это и объясняет частую смену настроений. В силу возрастных особенностей к 7 годам происходит ускоренный рост умственного развития. Дети учатся объяснять, что им нужно, не прибегая к лишней эмоциональности. В этом возрасте дошкольники начинают определять себя как личность, у них появляется мнение, которое они могут аргументировать.

Ребёнок этого возраста умеет выбрать игру на длительное время и играть в неё от пары дней до нескольких недель. Малыш этими занятиями не только заполняет свободное время, но и получает первые трудовые навыки, развивает воображение и мышление. Личностное развитие ребёнка 6-7 лет включает в себя два основных фактора: понимание, как устроен окружающий мир вокруг него, и своего места в этом мире. Малыш уже может ответить на вопросы: какой он, чем отличается от других людей, каким был, каким хотел бы быть.

У ребёнка активно формируется концепция самосознания, развивается гендерная идентичность, он учится понимать, к какому полу относится. У девочек формируется мягкий уступчивый стиль поведения, у мальчиков, наоборот, активный, что даёт им возможность познавать внешний мир. Игра у детей в этом возрасте подчиняется гендерному принципу. Девочки выбирают «дочки-матери», «школу», «магазин», мальчики вместо кукол берут машинки, солдатиков.

Развитие эмоциональной и волевой среды

В возрасте 6-7 лет у детей формируются морально-этические категории. Ребёнок начинает понимать, как нужно себя вести, а как не надо, как хорошо поступать и как плохо.

В этом возрасте дошкольники не просто играют, они распределяют роли и следуют им. Дети начинают понимать, что существуют правила, и требуют их соблюдения от себя и других людей. Ребёнок учится делать вывод: ты «хороший», если действуешь по правилам, и «плохой», если их нарушаешь.

Дети начинают понимать, что существуют правила, и требуют их соблюдения от себя и других людей. Ребятам в этом возрасте важно общение со сверстниками. Оно также строится по определённым принципам, которые обеспечивают ребёнку безопасность и благополучие. Когда правила нарушаются, ребёнок не чувствует себя защищённым и реагирует на нарушение негативно. И что важно, в 6–7 лет в эмоциональной сфере происходит утрата непосредственности и наивности в поведении. Поведение ребёнка начинает строиться цепочкой «захотел – осознал – сделал», это соответствует возрастным изменениям организма.

В жизнь ребёнка вносится интеллектуальный компонент, который говорит о том, что появляется волевая регуляция. И после того, как происходит осознание того, «что я хочу» и «как я этого добьюсь», появляется следующий этап – «я это делаю».

Развитие психических процессов

У старших дошкольников начинает развиваться произвольное внимание, произвольная слуховая и зрительная память. Ребёнок уже сознательно направляет и удерживает внимание, память на разных объектах. Уже не яркий образ привлекает внимание – малыш самостоятельно делает над собой усилие, чтобы запомнить либо выделить фигуру из фона.

У дошкольников 7 лет бурно развивается воображение, речь усложняется и становится эффективным средством взаимодействия и регулятором поведения. Ребёнок говорит сложными грамматическими конструкциями, предложения становятся распространёнными. Дети могут вести свою речь о том, что хочется, предполагать о событиях, которых ждут.

Логическое мышление

Логическое мышление в 6–7 лет развивается очень активно. Для малышей к этому возрасту характерно понимать закономерность и уметь дополнять ряд предметов. Ребёнок способен вычислить лишний предмет, продолжить числовой ряд в пределах десяти. Мышление формируется постепенно: ребёнок учится выделять основные свойства и признаки предметов, способен сравнивать, обобщать, классифицировать. Малышам в этот период нравятся интеллектуальные настольные игры, где можно проявить свои умственные способности.

Речевое и социальное развитие

Дети умеют составлять рассказ по картинке или заданной теме. Речь практически сформирована, близка ко взрослой, словарный запас более 3000 слов. Ребёнок общается на разные темы, способен вести монолог и диалог.

К первому классу дошкольник в норме должен знать своё окружение, близких друзей и родственников, понимать, кем они ему доводятся, знать имена, запоминать истории, связанные с ними. Взаимодействие со сверстниками занимает значительную часть дня.

Физиологическое развитие

Для детей старшего дошкольного возраста характерны физиологические изменения, которые обусловлены взрослением. Рост увеличивается, в среднем он достигает 120–125 см, вес, согласно данным ВОЗ, 21–25 кг. Малыш становится старше, но нервные процессы ещё не до конца созрели, из-за этого пока нередки капризы и излишняя обидчивость.

Развиваются дыхательная и сердечная системы. В этом возрасте для гармоничного развития ребёнка нужны занятия спортом, подвижные игры. Заметили, что малыш замкнут, отказывается от общения с друзьями, жалуется на плохой сон и аппетит? Не оставляйте это без внимания. Конечно, эти симптомы не всегда являются

показателем заболевания, однако профилактический визит к врачу, психологу, логопеду поможет не упустить серьёзных проблем со здоровьем.

Навыки обихода

6-7 летние дети уже способны самостоятельно одеться, обуться, умеют застёгивать пуговицы, молнии, завязывать шнурки. Старшие дошкольники соблюдают ежедневные ритуалы, последовательность действий во время сборов в детский сад, на прогулку, подготовки ко сну. Будущему первокласснику уже можно доверить простую работу по дому: полить цветы, убрать на письменном столе, собрать игрушки.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Реализация программы предполагает следующие результаты:

- укрепляется физическое и психическое здоровье ребёнка;
- развивается интерес к занятиям фитнесом и спортивной гимнастикой;
- формируются навыки, составляющие основу здорового образа жизни;
- развиваются физические и социально-личностные качества.

К концу обучения воспитанники должны:

Знать:

- основные термины спортивной гимнастики.

Уметь выполнять:

- основные упражнения начальной подготовки в спортивной гимнастике;
- овладеть такими физическими качествами как быстрота, гибкость и ловкость.

Иметь навык:

- выполнения гимнастических упражнений;
- овладения приёмами самостраховки, самоконтроля, саморегуляции и самооздоровления;
- выполнения важнейших режимных процессов, гигиенических процедур;
- умеют слушать и слышать другого;
- знают понятия «этикет», «общение», «культура»;
- воспитанников должны быть сформированы двигательные умения и навыки в области спортивной гимнастики;
- Необходимо сформировать интерес к физической культуре и гимнастике.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СООТВЕТСТВИИ С НАПРАВЛЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА

Реализация программы выстраивается на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены по принципу «от простого к сложному» с применением технологий Ж.Е. Фирилевой, Т.Е. Сайкиной, а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса (г. Москва, 2006 г.).

Образовательный процесс направлен на развитие ребенка в пяти образовательных областях.

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»:

- Развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками;
- Становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий;
- Развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирования готовности к совместной деятельности со сверстниками;
- Формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества;
- Формирование основ безопасного поведения в быту, социуме.

Образовательная область «Познавательное развитие»:

- Развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации;
- Формирование познавательных действий, становление сознания;
- Развитие воображения и творческой активности.

Образовательная область «Речевое развитие» включает:

- Владение речью как средством общения и культуры;
- Обогащение активного словаря.

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие» предполагает:

- Становление эстетического отношения к окружающему миру.

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- формирование опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Формы организации детей по всем образовательным областям: групповая, подгрупповая.

Виды организации детей: непосредственно образовательная деятельность, самостоятельная деятельность детей.

Виды детской деятельности	Формы работы
Двигательная	игровые упражнения с использованием фитбола и стэпа, упражнения ОФП и начальной подготовки спортивной гимнастики;

Игровая	сюжетные игры;
Коммуникативная	беседа; ситуативный разговор; общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками.

Особенности организации образовательной деятельности

Комплексы строятся в соответствии с традиционной структурой построения комплексов гимнастики и включают в себя:

- общеразвивающие упражнения из И.П. стоя, сидя, лежа;
- разные виды бега, прыжков, подвижные игры;
- упражнения общей физической подготовки;
- упражнения на координацию;
- упражнения на растяжку;
- упражнения с использованием инвентаря (фитбольного мяча, стэпа, скакалки, гимнастических палочек);
- элементы начальной подготовки в спортивной гимнастике.

В начале каждого занятия проводится разминка, включающая темповые, разогревающие упражнения и специальные упражнения на формирование правильной осанки и стопы.

Занятия с воспитанниками проводятся с учётом возрастных особенностей, основываясь на средних показателях возрастных возможностей детей, а также на учете индивидуальных способностей конкретного ребенка.

Выбор форм и методов, применяемых на занятиях, зависит от возраста занимающихся.

4-5 лет

Во время занятий необходимо обращать особое внимание на частоту дыхания. Движения с участием многих групп мышц, в т.ч. и мышц туловища, должны выполняться детьми медленнее, чем движения рук или ног. В выполнение упражнений необходимо вносить как можно больше игровых элементов. Индивидуально подходить к каждому занимающемуся ребенку. Выявлять в процессе занятий особенности характера ребёнка.

6-7 лет

К 6 годам всё большее значение уделяется развитию двигательных качеств: быстроте движений, ловкости, силе, выносливости. В этот период необходимо развивать сообразительность, поддерживать желание детей проявлять двигательную активность по собственной инициативе. Учить детей правильной манере держаться.

Во время занятий с детьми любого возраста необходимо уделять особое внимание психологической подготовке. Должен быть сформирован спортивный коллектив и психологический климат в нём. Большое внимание уделяется воспитанию волевых качеств учащихся, развитию процессов внимания, сосредоточенности, развитию способности управлять своими эмоциями.

В процесс занятий должны быть включены упражнения с использованием соревновательного метода. Это способствует формированию у детей уверенности в своих силах, заинтересованности в дальнейшем тренировочном процессе. Соревновательный процесс дисциплинирует ребенка, развивает в нём чувство ответственности. Очень важно хвалить и подбадривать воспитанников от этого у них «вырастают крылья». Устанавливается тесный психологический контакт с воспитанниками.

На начальном этапе педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнение, дети пытаются воссоздать увиденное, выполнить упражнение. Если упражнение можно разделить на составляющие части, целесообразно применить расчлененный способ. При

необходимости следует подобрать подводящие упражнения.

Основным методом обучения на этапе углубленного разучивания становится целостное выполнение упражнения. Увеличивается темп выполнения и количество повторений движения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка. Ведущую роль приобретают соревновательный и игровой методы. Этап совершенствования упражнения считается завершённым тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эстетической и эмоциональной отдачей. После этого данное упражнение применяется в комплексе с ранее изученными движениями в различных комбинациях.

2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ФИТНЕСУ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

1. История фитнеса и спортивной гимнастики (теоретический блок вводится в занятие в виде мини - бесед)

- История возникновения гимнастики, фитнеса;
- Техника безопасности;
- Значение гимнастики, физических упражнений.

2. Основы гигиены и здорового образа жизни

- Режим дня;
- Личная гигиена;
- Спортивная форма.

3. Содержание программы

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий, суставная гимнастика, короткие игровые задания. Продолжительность - 4-6 минут.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: упражнения на ковриках, фитбол, стэпы, скакалка, палочки, упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность - 15-20 минут.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: стретчинг, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 2-5 минут.

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОГРАММЕ ОБУЧЕНИЯ

Упражнения для развития навыков ходьбы:

- ходьба на носках, пятках, по кругу;
- ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка);
- ходьба с различными движениями рук и ног;
- ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе;
- приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад;
- ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).

Упражнения для развития навыков бега:

- бег змейкой;
- бег по прямой линии;

- бег на месте;
- бег со сменой направления и скорости по сигналу;
- медленный непрерывный бег 2 минуты (6 лет);
- эстафета;
- челночный бег;
- подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков:

- прыжки на фитболах;
- прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной);
- прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно - врозь);
- прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд;
- прыжки из обруча в обруч (в 6 лет 70-80 см.);
- прыжки с помощью стэпов: запрыгивание, соскок, перепрыгивание и т.д. (спрыгнуть на коврик);
- прыжки через скакалку (первый год обучения - формирование основ передвижения, второй год обучения – закрепление навыка передвижения).

Упражнения для развития навыков ползания:

- различные виды ползания по программе «От рождения до школы».

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:

- метание мяча;
- перебрасывание друг другу из разных исходных положений;
- броски об пол;
- упражнения с фитболами.

Упражнения в равновесии:

- все виды упражнений в равновесии по программе «От рождения до школы»;
- упражнения в равновесии с фитболами;
- упражнения в равновесии со стэп-платформами или бревном.

Специальные упражнения спортивной гимнастики:

- кувырки;
- стойки;
- мостик;
- висы;
- подтягивания и другие упражнения начальной подготовки.

Упражнения с предметами:

Упражнения с мячами для разминки:

- «Мячик вправо, мячик влево»;
- «Рюкзачок»;
- «Мяч к груди»;
- «Солнышко»;
- «Дровосек»;
- «Стульчик»;
- «Мячик прыгать умеет».

Упражнения с мячом в основной части:

- «Мяч на дорожке»;
- «Ворота»;
- «Боулинг»;
- «Сильный животик»;
- «Салют»;

- «Ведение мяча на месте»;
- «Пингвинчики»;
- «Зайчики».

Упражнения с мячом для укрепления мышц:

- «Хвостик зайчика»;
- «Лошадки»;
- «Сильная спинка»;
- «Ракета».

Упражнения с гимнастической палкой:

- «Хромоножки»;
- «Лошадки»;
- «Хлопни в ладошки»;
- «Палку вверх»;
- «Палку за спину»;
- «Крылышки»;
- «Штангисты»;
- «Петушок»;
- «Сильные ножки»;
- «Кулачки»;
- «Проворныеножки».

Упражнения с фитболами и стэпом (бревном):

- сед на мяче;
- лежа на спине на мяче;
- лежа на животе;
- стоя;
- лежа на мяче, на боку;
- сидя на коврик с мячом.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач:

- развитие двигательных движений;
- обучение основным двигательным действиям;
- развитие и совершенствование координации движений;
- укрепление мышечного корсета;
- улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов;
- устранение венозного застоя;
- улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- стимуляция развития анализаторных систем,
- проприоцептивной чувствительности;
- развитие мелкой моторики и речи;
- адаптация организма к физической нагрузке.

Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъеме детей, что является эффективным методом их мотивации.

Стэп-аэробика – это аэробика с использованием любой подставки, имитирующей ступеньки, прохождение которых способствует развитию координации, выносливости, ловкости. Высота ступеньки определяется следующим образом: ребенок должен

безбоязненно подниматься на ступеньку, заскакивать на нее с легкостью, спускаться с доски с помощью одного шага, стоять на ней уверенно.

Схема комплекса фитнеса и элементов гимнастики

Части комплекса	Подготовительная	Основная			Заключительная
		В И.П. стоя	«Пиковая нагрузка»	В И.П. сидя и лежа	
Группы упражнений	Разогревающие	В И.П. стоя	«Пиковая нагрузка»	В И.П. сидя и лежа	Восстановительные
Длительность	5-6 мин	5-7 мин	4-5 мин	6-8 мин	5 мин
Количество упражнений	7	11	10	11	4
Направленность упражнений	1 - на осанку 2 - разные виды ходьбы 3-4 - ползание различными способами 5-7 - общего воздействия	1 – для шеи 2-4 – для рук и плечевого пояса 5-7 – для туловища 8-11 – для ног	Прохождение «дорожки» с использованием м снарядов, упражнения с фитболами, на бревне, гимнастической стенке и на скамейке	1 – на восстановление 2 – для ног 3 – для туловища 4 - для брюшного пресса 5 – для рук и плечевого пояса 6 – для ног 7 – для туловища 8 – для брюшного пресса 9 – для рук и плечевого пояса 10 – для ног 11 – для туловища	1-3 - упражнения на гибкость 4 – стретчинг и дыхательные упражнения.

Форма занятий:

1. Занятие-знакомство;
2. Типичное занятие с фитнесом с использованием фитбола, стэпа и других предметов и гимнастикой;
3. Открытые занятия;

4. Круговая тренировка: различные прыжки, упражнения на снарядах, упражнения с предметами и т.д.
5. Разминка + партерные упражнения: упражнения на развитие силы и гибкости;
6. Интервальная тренировка для развития выносливости;
7. Спортивные развлечения.

2.3.ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗНЫХ ВИДОВ И КУЛЬТУРНЫХ ПРАКТИК

Дополнительный образовательный процесс в детском саду предусматривает решение программных образовательных задач в рамках непосредственно образовательной деятельности и включает в себя:

- совместную взросло-детскую (партнерскую) деятельность;
- свободную самостоятельную деятельность детей.

Дополнительный образовательный процесс в МБДОУ строится:

- на адекватных возрасту формах работы с детьми, максимальном развитии всех специфических детских видов деятельности и, в первую очередь, игры как ведущего вида деятельности ребенка-дошкольника.

Особенности организации образовательного процесса

Педагогический процесс предполагает, что дети среднего и старшего дошкольного возраста познают в ходе активного исследования окружающего предметного мира, взаимодействия с взрослыми, другими детьми и материалами. Доминирующую роль в педагогическом процессе занимает общение, игра, экспериментально-поисковая деятельность, труд, сотрудничество с взрослыми и сверстниками.

Система работы с детьми с высоким уровнем интеллектуальных и творческих способностей

Одним из важнейших факторов творческого развития детей является создание условий, способствующих формированию их творческих способностей.

Виды одаренности	Как проявляются
Психомоторная одаренность	Высокие спортивные показатели в соответствии с возрастом, стремление к движению, воля к спортивным достижениям, физические данные и выносливость
	Чувство ритма, способность копировать движения, хорошая двигательная память
Творческая одаренность	Умение держаться на публике, желание подражать вымышленным (или реальным) персонажам, двигательная и речевая память

При создании в дошкольном учреждении благоприятных условий за период дошкольного детства ребенок может пройти путь от первых проявлений склонностей до яркого расцвета способностей, одаренности.

Таковыми условиями являются:

- наличие специально подготовленных высококвалифицированных педагогов

- дополнительного образования;
- создание атмосферы доброжелательности и заботливости по отношению к ребенку, обстановки, формирующей у ребенка чувство собственной значимости, поощряющей проявление его индивидуальности;
 - наличие личностно-ориентированной воспитательно-образовательной системы, включающей в себя развивающие программы по различным направлениям детской одаренности, учитывающие как личностные, так и возрастные особенности ребенка;
 - введение системы психолого-педагогического мониторинга, направленного на выявление особых способностей детей и отслеживания их дальнейшего развития;
 - использование в работе педагогов различных нетрадиционных методов и приемов, игровых технологий,
 - работа кружков, развивающих творческую направленность ребенка;
 - участие детей в различных праздниках, спортивных соревнованиях, сюжетно-ролевых играх, выставках детского творчества
 - тесное сотрудничество с семьей по вопросам развития одаренности их детей.

Использование культурных практик детства:

- организации саморазвития ребенка в детско-взрослой общности;
- взаимодействие детей и взрослых.

Свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами (в том числе совместно с детьми) предметно-развивающей образовательной среды:

- обеспечивает выбор каждым ребенком деятельности по интересам;
- позволяет ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально;
- позволяет на уровне самостоятельности освоить (закрепить, апробировать) материал, изучаемый в совместной деятельности с взрослым.

Способы и направления поддержки детской инициативы

Организация дополнительного образовательного процесса включает две основные задачи:

- 1) создание и поддержку психологического фона, благоприятствующего актуализации самостоятельной активности ребенка;
- 2) поддержку и направление этой активности согласно целям развития.

Первая из этих задач предполагает:

- а) создание соответствующей среды, приглашающей ребенка к действию;
 - б) выявление и устранение факторов, блокирующих или тормозящих детскую активность.
- Вторая задача предполагает обеспечение ребенка средствами и содержательными творческими ситуациями, обеспечивающими полноценную культурную дифференциацию общего способа действия на грани возможностей каждого ребенка.

2.4.ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Результат воспитания может быть успешным только при условии, если педагоги и родители станут равноправными партнерами, так как они воспитывают одних и тех же детей. В основу этого союза должно быть положено единство стремлений, взглядов на образовательный процесс, выработанные совместно общие цели и образовательные задачи, а также пути достижения намеченных результатов.

Родители готовы поддержать начинания педагогов, направленные на удовлетворение и развитие интересов, потребностей детей. Сотрудничество педагогов и родителей позволяет лучше узнать ребенка, посмотреть на него с разных позиций, увидеть в разных ситуациях, а, следовательно, помочь в понимании его индивидуальных особенностей, развитии способностей ребенка, в преодолении его негативных поступков проявлений в поведении, формировании ценных жизненных ориентаций.

Направления и формы работы с семьей по физическому развитию ребёнка:

- Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
- Целенаправленная работа, пропагандирующая общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.;
- Обучение конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т.д.);
- Информация в родительских уголках, в папках-передвижках о результатах деятельности кружка;
- Консультации;
- «Открытые дни» для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа рассчитана на дошкольников в возрасте 4-7 лет. Продолжительность занятия – 20-30 минут. Периодичность занятий 2 раза в неделю в каждой подгруппе. Занятия начинаются с 6 сентября и заканчиваются 31 мая.

Дополнительная программа «Фитнес для детей» включает: блок упражнений гимнастики, блок упражнений с использованием инвентаря (фитбола, стэпа, бревна, гимнастической стенки и скамейки).

Фитнес для детей дошкольного возраста носит игровой характер. Легче осваиваются движения, которые содержат тот, или иной образ. Желательно каждому движению давать название. Детям интереснее подражать бабочкам, лягушке, кошечке, сказочным героям, чем выполнять аналогичные движения, лишённые образа. Долг педагога побудить у ребенка желание подражать и в жизни, и в игре лучшим образцам.

Эмоциональность занятий значительно увеличится, если упражнения выполнять в парах с различными предметами (мячами, палками, скакалками, надувными шарами, и т.д.). Очень важно в дошкольный период пробудить у детей любовь и стремление к самостоятельному творческому движению. Группы формируются с учетом возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и функционального состояния организма детей.

Цель спортивной тренировки – реализовать возможности оптимального физического развития детей, всестороннего совершенствования свойственных каждому ребёнку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность: обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим общественно важным видам деятельности.

Учебный план на 2021-2022 учебный год

Разделы	Средняя группа (4-5 лет)		Старшая группа (5-6 лет)		Подготовительная группа (6-7 лет)		Итого за период обучения
Продолжительность	20 мин.		25 мин.		30 мин.		
Периодичность	Н Е Д Е Л Я	М Е С Я Ц	Н Е Д Е Л Я	М Е С Я Ц	Н Е Д Е Л Я	М Е С Я Ц	68
Фитнес для детей	2	8	2	8	2	8	

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка детей 4-7 лет включает ознакомление с правилами поведения в спортивном зале, начальные понятия о технике безопасности, гигиене и правильном питании, меры предупреждения спортивного травматизма, а также терминологию гимнастических упражнений.

Общефизическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно - двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой. Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с юными гимнастами. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровления и реабилитации занимающихся.

Содержание деятельности:

Ходьба: на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения: бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения: выполнение команд «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построение и перестроения: в одну шеренгу, в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкания и смыкания приставными шагами. Передвижения обычным шагом, в обход, по диагонали.

Спортивно-силовые упражнения: подтягивание в висе; удержание угла (на скамейке, на полу); отжимание в упоре лежа и на гимнастических стоялках; поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке; приседания.

Элементы легкой атлетики: прыжки в длину с места;

Подвижные игры. Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодоление препятствий. Игры на знание «кто лучше», «кто сильнее», «быстрее», «точнее».

Комплекс упражнений ОФП (общей физической подготовки) для детей 4-7 лет:

Упражнения	Методические указания
1. Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх	Следить за осанкой, упражнения выполняются чётко, следить за правильным положением рук в пространстве.

2. Ходьба с носка, на полупальцах, на внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок	Следить за осанкой, положение рук – по указанию тренера-преподавателя
3. Бег с оттянутого носка, с ускорением, приставными шагами правым, левым боком, подскоки правый, левый носок у колена	Выполнять во время разминки, с постепенным увеличением скорости и амплитуды передвижений
4. Наклоны вперед и в стороны	Наклон – как можно ниже, колени не сгибать
5. Подтягивание в висе на гимнастической стенке	Касаясь подбородком перекладины стенки до 5-10 раз, тренер страхует воспитанника
6. «Отжимание» в упоре лежа на коленях	Не прогибать спину, до 10 раз
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади.	Руки на полу, либо на гимнастической скамейке, выполнять с увеличением темпа
8. Лежа на спине поднимание ног и сгибание-разгибание туловища	Выполнять в среднем темпе
9. В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног	Упражнение выполнять 5-10 раз
10. Угол в висе на гимнастической стенке	Выполнять 5-10 сек
11. Приседание на правой, левой ноге (пистолет) у опоры.	В подход на каждой ноге 10 раз.
12. Упражнения на развитие гибкости: круги руками, наклоны сидя на полу ноги врозь и вместе, махи, мостик, шпагаты	Постепенное увеличение амплитуды выполнения упражнений

Специальная физическая подготовка

СФП – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие и поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов. Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастике является комплексное развитие физических качеств.

Развитие силы

Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость.

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Процесс этот не бесконечный: как только выполнение тех или иных движений станет привычным, легким, рост мускулатуры и силы замедляется или прекращается.

Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

Гимнастические силовые упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Отжимание в упоре лежа.

Правила выполнения: руки на гимнастической скамейке, туловище выпрямлено, ноги на полу; руки сгибать до касания скамейки грудью, сохраняя выпрямленное положение туловища, разгибать – полностью.

2. Усложненные варианты отжиманий в упоре лежа на полу: В замедленном темпе;

На широко разведенных руках;

3. Прыжки в упоре лежа на полу:

Сгибая и резко разгибая руки, оттолкнуться от пола, приподнимая ладони; То же, успевая сделать хлопок руками.

Упражнения для туловища и рук

1. И.п. – лежа на спине:

Быстро сесть, группируясь, и спокойно вернуться в и.п.;

Сесть, поднимая ноги в угол

Поднять прямые ноги до касания пола носками за головой

Скрестные движения ногами, приподнятыми от пола;

2. И.п. – лежа на животе:

Прогибание и удерживание положения;

Перекат вперед и назад в положение, лежа на животе прогнувшись опорой на руки;

То же, без опоры;

3. Контрольные упражнения:

Сесть и встать на одной ноге, поднимая другую вперед;

Удерживать высокий угол, сидя на полу;

Из положения сидя на полу подняться в упор углом;

Освоив отдельные гимнастические упражнения, проводятся соревнования среди

занимающихся, оценивая технику выполнения (легкость, четкость, правильность положений), количество повторений и время удерживания позы.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Движения гибкого человека более мягкие, свободные, а, следовательно, и красивые. От гибкости в значительной мере зависит степень развития ловкости, и даже силы.

Научиться делать высокие махи ногами в различных направлениях, шпагаты и мосты может каждый, хотя успешное освоение зависит от возраста, пола, особенностей опорно-двигательного аппарата, эластичности связок и тонуса мышц. Одни легко и быстро осваивают упражнения на гибкость, другим приходится трудиться значительно дольше, третьи добиваются успеха лишь упорными, продолжительными тренировками.

Наиболее благоприятный возраст для развития гибкости 4-12 лет.

Для развития гибкости используют махи и наклоны в различных направлениях. Они могут быть одноразовыми и пружинящими. Выполняют, постепенно увеличивая амплитуду движений до предельной.

Махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд. После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес.

Для достижения заметных результатов упражнения необходимо выполнять ежедневно. Количество повторений упражнений или время удерживания позы следует увеличивать постепенно: в махах от 6-8 до 20-30 секунд: в статических положениях от 2-3 до 10-15 секунд.

Упражнения на гибкость следует чередовать с упражнениями для развития силы.

Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах

1. Маховые движения согнутыми руками.

И.п. – руки перед грудью, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны – назад до отказа, вначале медленно, спокойно, затем постепенно ускоряя темп.

То же, вверх – назад и вниз – назад.

2. Маховые движения прямыми руками.

И.п. – руки в стороны, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны – назад, постепенно ускоряя темп. То же, вверх – назад и вниз – назад из положения руки вперед.

3. Круговые движения согнутыми руками.

И.п. – о.с., руки к плечам или перед грудью. Круговые вращательные движения выполняют в обоих направлениях: вперед – вверх и назад. Амплитуду и скорость вращений постепенно увеличивают.

4. Круговые движения прямыми руками.

И.п. – о.с., руки в стороны. Вращательные движения выполняют вверх – назад и вниз – назад. То же, руки в стороны – книзу и вверх – наружу.

Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.

1. Глубокое покачивание в выпаде вперед.

2. Махи ногами вперед, в стороны, назад.

Упражнения для развития гибкости позвоночника.

1. Наклоны в стороны.

И.п. – о.с., руки на поясе. Одиночные и пружинящие наклоны вправо и влево, точно в сторону с постепенным увеличением амплитуды за счет различных положений рук (за голову, в сторону, вверх) и ног (стойка на ширине плеч, шире плеч, шире плеч с выпадами в сторону, разноименную наклон: наклон влево – выпад вправо).

2. Повороты в стороны.

И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты направо и налево с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Эффективность упражнения увеличивается при выполнении его с отведенными в стороны руками или с отведением рук в стороны во

время поворота из положения на поясе, перед грудью, за головой.

3. Наклоны вперед. Их выполнение позволяет оценивать гибкость детей.
4. Наклоны назад.
5. Круговые движения тазом.
6. Круговые движения плечами.

Развитие ловкости

Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений.

Развивают ловкость гимнастические упражнения (перекаты, кувырки, равновесия, висы, упоры, стойки).

Развитие выносливости

Выносливость – это способность противостоять утомлению или умению длительное время эффективно выполнять работу

Для жизнедеятельности человека выносливость – одно из необходимых физических качеств.

Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно.

Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. В частности, в гимнастике и акробатике большое значение имеет многократное выполнение силовых и статических упражнений.

Развитие силовой выносливости

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук, движения прямыми руками во всех направлениях с гантелями или амортизаторами.
2. Отжимание в упоре лежа: руки на табурете; руки и ноги на полу; ноги на табуретке.
3. Подтягивание на перекладине в хвате обычном и широком; с отягощениями.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на спинках стульев.

Упражнения для ног и туловища

1. Глубокие приседания: обычные; с гантелями; на одной ноге.
2. Поднимание ног в угол; сидя на полу; на стуле; лежа на спине.
3. Прогибание: лежа на животе, на полу, на стеле.
4. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке или перекладине: согнутых, выпрямленных до положения угла, до касания перекладины.
5. Подъем переворотом в упор на перекладине.

Статические упражнения

В эту группу входят упоры, висы, стойки и другие статические положения, для удерживания которых требуются значительные напряжения. В каждом подходе упражнения фиксируют до отказа (от 2 до 20 сек.), количество подходов 2-8. Достигнув этого результата, следует усложнить упражнения, используя отягощения или меняя и.п.

Развитие скоростной выносливости

Силовые упражнения выполняют в быстром или максимально быстром темпе до

утомления, на гимнастической стенке, перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Комплекс упражнений СФП (специальной физической подготовки)

Наименование упражнений	Технические требования
А. Упоры, равновесия, стойки	
1. Основная стойка, стойка руки вверх в стороны, вперёд	Владение осанкой, оттяжкой тела вверх в стойке руки вверх в стороны, вперёд. Владение техникой рациональной позы.
2. Упоры присев, стоя согнувшись, лежа, «лодочка»	Исполнение с минимально согнутыми ногами
3. «Мост» из положения лежа на спине	Правильное положение рук и ног.
4. Передний-задний «полушпагаты»	С полным опусканием таза на опору.
5. Шпагаты: прямой и поперечный	Максимально прямые ноги, спина прямая, слегка прогнутая, опора на прямые руки.
6. «Ласточка»	Опорная нога прямая, спина прогнута.
7. Равновесие с поднятой ногой в сторону около гимнастической стенки.	Туловище прямое, поднятая нога прямая, опорную ногу не сгибать.
8. Стойка на руках около гимнастической стенки	Руки на полу прямые, ноги на разной высоте на гимнастической стенке, спина прямая.
Б. Прыжки и приземления	
1. Простой прыжок на месте и приземление в доскок (на полу)	Правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление с носков в точный доскок, ноги вместе. Четкое мягкое приземление с фиксацией равновесного положения в приседе.
2. Прыжок (соскок) с возвышенности на мат	
3. Вскок на мат, бревно или скамейку	
В. Перекаты, кувырки	
1. Группирование из положения лежа на спине и раз группировка	Быстрое взятие согнутых ног руками в положение к груди и выпрямление с возвращением в и.п. Контроль захвата голени руками, правильное положение головы,
2. Раскачивания в группировке в положении лежа на спине	Владение навыком нарастающего «раскачивания» с поочередным отталкиванием спиной и ногами.
3. Из упора присев кувырок вперед и назад (по наклонной плоскости)	Выполнение кувырка с опорой на руки, из упора присев в упор присев.

Спортивно-техническая подготовка

Спортивно-техническая подготовка включает акробатические упражнения различной направленности.

Классификация акробатических упражнений

Упражнения в балансировании:

Равновесие

Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге.

Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

Согнув ногу — тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед.

Высокое равновесие — тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

Равновесие «Ласточка» - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

Мосты

Мост - дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.

Способы выполнения: Пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; Наклоном назад из стойки врозь, руки вверх; Поворотом на 180 градусов из упора на руках; Разгибом из упора лежа на лопатках.

При технически правильно и исполнении ноги и руки на ширине плеч, ногивыпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки.

Мост на коленях - мост с опорой на голени и руки.

Мост на предплечьях - мост с опорой на ноги и предплечья.

Упоры

Упор - это вертикальное или горизонтальное статическое положение занимающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры. Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – 4 секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает занимающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

Упор согнув ноги - тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены.

Упор углом - то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ногигоризонтально полу или чуть выше.

Стойки

Стойка - статическое вертикальное положение, при котором исполнительнаходится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – 4 секунд.

Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

Стойка на лопатках - стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину.

Стойка на лопатках, руки на полу - то же, но без поддержки руками о спину.

Перекаты

Перекат - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Многократное выполнение разнообразных перекатов являетсядейственным средством тренировки вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Перекат из стойки на лопатках выполняется вращением вперед в группировке в положение упора присев.

Разновидности перекатов:

В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь;

На одну — на одну ногу с последующим шагом вперед другой;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - с опорой на руки;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - то же, но ноги вместе;

С поворотом в шпагат - то же, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди.

Перекат прогнувшись с коленей — то же, но из стойки на коленях.

Перекат назад прогнувшись - из стойки на груди последовательный перекал назад в упор лежа.

Кувырки

Кувырок - вращательное движение тела через голову вперед или назад последовательным касанием опоры.

Технически правильное выполнение кувырков характеризуется мягкостью переката-вращения и точностью принятых положений. Умение выполнять кувырки с очень быстрым (резким) захватом ног в группировку способствует освоению техники выполнения различных сальто.

Кувырок - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекал в группировке до упора присев. Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках.

Длинный кувырок — то же, но с более далекой постановкой рук вперед(без прыжка и фазы полета).

3.2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Составляется ежегодно в зависимости от календарного учебного графика МБДОУ.

Календарный график на 2021-2022 учебный год

Содержание	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
Количество возрастных групп в каждой параллели	2	5	3
Начало учебного года	06.09.2021	06.09.2021	06.09.2021
Окончание учебного года	31.05.2022	31.05.2022	31.05.2022
Продолжительность учебного года, всего, в том числе:	33 недели	33 недели	33 недели
I полугодие	14 недель	14 недель	14 недель
II полугодие	19 недель	19 недель	19 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней	5 дней	5 дней

Объём образовательной нагрузки в неделю (количество занятий/мин)	2/40	2/50	2/60
Сроки проведения мониторинга	06.09.2021- 19.09.2021 16.05.2022 29.05.2022	06.09.2021- 19.09.2021 16.05.2022 29.05.2022	06.09.2021- 19.09.2021 16.05.2022 29.05.2022

3.3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Для успешной реализации программы «Фитнес для детей» должны быть обеспечены следующие **психолого-педагогические условия**:

- Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- Поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

3.4. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ»

К организации предметно-пространственной среды относятся условия, обеспечивающие качество уровня развития у дошкольников спортивных навыков:

- спортивный зал, оборудованный всем необходимым;
- наличие спортивных игр, пособий и атрибутов к занятиям.

**3.5.КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ - ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЫ «ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ»**

Фамилия, имя, отчество педагогического работника	Образование	Квалификационная категория	Повышение квалификации
Корпус ул.Братская 16 а			
Копылова Людмила Александровна	средне специальное 1997 г. «Красноуфимский педагогический колледж», учитель начальных классов 2017 г. ФГБОУ ВО «УРГПУ» ДПО профессиональной переподготовки «Дошкольное образование: теория и методики организации образовательной деятельности»	ВКК	2018г. НОЧУ ДПО «Институт опережающего образования» по программе «Проектирование предметно-пространственной среды в дошкольной образовательной организации в соответствии с ФГОС», 18 ч. 2020 г. АНО ДПО «УМЦ «ЭКСПЕРТ» по программе «Оказание первой помощи пострадавшим», 16 ч.
Корпус ул.Титова 13 а			
Ширяева Марина Геннадиевна	Высшее, 2005 г. ГОУ ВПО «Ленинградский государственный областной университет им А.С.Пушкина», квалификация «Психолог.Преподаватель», специальность «Психология» 2000 г. «Уральское педагогическое училище железнодорожного транспорта», квалификация «Воспитатель детей дошкольного возраста», специальность «Дошкольное образование»	1 КК	2018 г. ГАОУ ДПО СО «Институт развития образования» по программе «Развитие потенциала игровой деятельности детей в условиях реализации ФГОС ДО», 24 ч. 2020 г. АОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» по программе «Методика проведения занятий по курсу «Кубик Рубика». Технология базового метода», 24 ч. 2020 г. ГАОУ ДПО СО «Институт развития образования» по программе «Профилактика детского

			травматизма образовательной организации», 16 ч.	В
--	--	--	---	---

**3.6.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЫ «ФИТНЕС ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»**

Оборудование и оснащение спортивного зала	
Корпус ул.Братская 16 а	Корпус ул.Титова 13 а
Фитбольный мяч большой – 10 шт. Стэп-платформа – 10 шт. Мячи большие – 10 шт. Мячи средние – 15 шт. Мячи малые – 10 шт. Мяч-попрыгун с рожками – 5 шт. Мягкие мячи – 15 шт. Мяч массажный – 6 шт. Кегли – 54 шт. Обручи большие – 20 шт. Обручи маленькие – 20 шт. Кольцеброс – 2 шт. Гимнастические палки – 25 шт. Скакалки – 10 шт. Канат – 1 шт. Гимнастическое бревно – 1 шт. Гимнастические скамейки – 3 шт. Мешочки с грузом (песок) – 20 шт. Флажки – 25 шт. Кубики пластмассовые – 35 шт. Ленточки – 16 шт. Бубен – 3 шт. Дезар – 1 шт.	Шведская стенка – 3 шт. Фитбольный мяч большой – 6 шт. Стэп-платформа – 5 шт. Мячи большие – 5 шт. Мячи средние – 11 шт. Мячи малые – 9 шт. Мяч-попрыгун с рожками – 6 шт. Мягкие мячи – 2 шт. Мяч массажный – 2 шт. Кегли – 28 шт. Обручи большие – 15 шт. Обручи маленькие – 11 шт. Кольцеброс – 2 шт. Гимнастические палки – 20 шт. Гимнастические палки с утяжелителем – 5 шт. Скакалки – 10 шт. Батут – 1 шт. Канат – 1 шт. Гимнастическое бревно – 1 шт. Гимнастические скамейки – 4 шт. Эспандер ручной – 4 шт. Мешочки с грузом (песок) – 21 шт. Флажки – 19 шт. Кубики пластмассовые – 31 шт. Платочки белые – 34 шт. Ленточки – 16 шт. Бубен – 1 шт. Дезар – 1 шт.

3.4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ»

1. Е.В. Сулим, «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 3-5 лет, 5-7лет.
2. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б., «Развивающая педагогика оздоровления». – М.:Линка – пресс. – 2000.
3. Лебедев О.Е., Котунова М.В., Трубицин Н.Ф. «Дополнительное образование детей» Учебное пособие – М: Владос. – 2000.
4. Потапчук А.А., Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей», Санкт-Петербург, «Речь», 2001 г.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Ритмические упражнения, хореография и игры», М., «Дрофа», 2003 г.
6. Касицына М.А., Бородина И.Г. «Коррекционная ритмика», М., «Гном и Д», 2005
7. Попова Е.Г. «Общеразвивающие упражнения в гимнастике», М., «Терра-Спорт», 2000
8. Эллис Броунинг Миллер, Кэрол Блэкман «Упражнения на растяжку», М., «ФАИР - ПРЕСС», 2001 г.
9. Лисова Т.М. «Основы спортивной акробатики для дошкольников». Методические рекомендации, 2003 г.
10. Ширманова С.И. «Спортивная гимнастика», Программа для педагогов дошкольных образовательных учреждений, Пособие, 2012 г.

3.6.ФОРМЫ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Мониторинг физической подготовленности позволяет выявить развития движений и физических качеств у воспитанников, а также определить степень соответствия возрастным нормам.

Результаты мониторинга воспитанников помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Мониторинг позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций детей, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

- Степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- Умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях;
- Развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Сочетание дифференцированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей позволяет заложить хороший

фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития на важном этапе подготовки к обучению в школе.

При определении готовности ребенка к обучению в школе важно учитывать не только достигнутый уровень развития моторики, но и его потенциальные двигательные возможности.

Для этой цели можно использовать различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Предлагаемые тесты обладают высокой статистической достоверностью.

**Контрольные упражнения для оценки общей подготовленности по
Программе
(общероссийская система мониторинга физического развития детей
утверждена Постановлением Правительства РФ 29.12.2001г.№916)**

1. Бег 30 метров с высокого старта. Проводится в зале. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. При касании финишной ленточки секундомер выключается. Стартуют по одному ребенку, один раз (в отдельных случаях не исключен и второй старт).

2. Прыжок в длину с места. Проводится в зале. Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, расчерчивается разметка: в зоне предполагаемого приземления через каждые 10 см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

3. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек). И.п.: руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях по углом 90 градусов, ступни закреплены, фиксируются количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

4. Упражнения на гибкость.

Наклон вперед из положения, сидя на полу.

На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

Шпагаты (левый, правый, поперечный).

- | | |
|--|----------------|
| ✓ Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу | 1 балл |
| ✓ То же, но руки в стороны | 0,8 |
| ✓ Ноги до колен касаются пола, руки в стороны | 0,6-0,4 |
| ✓ Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты | 0,3-0,2 |
| ✓ Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны | |

(без сбавки)

Мост (из произвольного положения).

- | | |
|---|----------------|
| ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов | 1 балл |
| ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали | 0,8-0,6 |
| ✓ Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали | 0,5 |

✓ Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу	
0,2-0,1	
✓ Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	(без сбавки)
5. Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.).	
✓ Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла	1 балл
✓ То же, но нога параллельно полу	0,5
✓ То же, нога на уровне груди	0,3
✓ То же, нога на уровне плеча	0,1
✓ То же, нога на уровне уха	без сбавок

**Мониторинг освоения Программы
(для детей 4-7 лет мальчики и девочки)**

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	сформирован		на стадии формирования		Не сформирован	
	100%		70-85%		50% и ниже	
	5 баллов		3балла		1 балл	
Тест 1. Бег 30м (сек.)						
4	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	8,1 и ниже	8,3 и ниже	8,7-9,2	8,9-9,4	10 и выше	10,2 и выше
5	6,9 и ниже	7,2 и ниже	7,6-8,1	7,9-8,4	9,0 и выше	9,3 и выше
6	6,4 и ниже	6,8 и ниже	7,0-7,5	7,4-7,9	8,4 и выше	8,8 и выше
7	5,6 и ниже	6,0 и ниже	6,2-6,7	6,6-7,0	7,5	7,8
Тест 2. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)						
4	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	12 и выше	11 и выше	9-10	7-8	5 и ниже	3 и ниже
5	13 и выше	12 и выше	10-11	9-10	6 и ниже	5 и ниже
6	15 и выше	13 и выше	11-12	10-11	7 и ниже	6 и ниже
7	16 и выше	15 и выше	12-13	11-12	8 и ниже	7 и ниже
Тест 3. Прыжок в длину с места (см)						
4	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	85 и выше	80 и выше	63-73	56-67	48 и ниже	41 и ниже
5	105 и выше	95 и выше	83-93	73-83	68 и ниже	55 и ниже
6	122 и выше	110 и выше	96-208	88-98	79 и ниже	73 и ниже
7	130 и выше	123 и выше	104-116	99-110	87 и ниже	84 и ниже
Тест 4. Наклон вперед из положения, сидя на полу.						
4	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	4	5	3	3	2 и ниже	2 и ниже
5	8	9	7	7	6 и ниже	6 и ниже
6	14	14	12	12	10и ниже	10и ниже
7	16 и выше	18 и выше	14	16	13 и ниже	15 и ниже

**Комплексы упражнений для разминки на занятиях
по фитнесу и гимнастике**

Первый комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
<p>1.И.п. - основная стойка. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.</p>	30-40 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки.
<p>2.И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п., 3-мах руками вниз - назад, 4-и.п. То же, поднимаясь на носки в конце маха;</p>	8-12 раз	Руки на ширине плеч.
<p>3.И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 -наклон влево, соединяя руки над головой, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же из положения ноги вместе, отставляя ногу на носок во время наклона.</p>	6-12 раз	Наклоняться точно в сторону, смотреть на руки.
<p>4.И.п. - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.</p>	6-12 раз	Присесть стоя на носках, пятки вместе.
<p>5.И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.</p>	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
<p>6.И.п. - упор, лежа прогнувшись .1-2- согнуть руки, 3-4 -разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.</p>	6-10 раз	*•Прогибаться как можно больше.
<p>7.Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.</p>	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

Второй комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
<p>1.И.п. - основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони вниз. Ходьба на месте.</p>	30-50 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени.
<p>2.И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.</p>	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
<p>3.И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 –поворот туловища влево, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же, стоя в наклоне вперед.</p>	8-12 раз	Поворот выполнять точно вправо и влево.
<p>4.И.п.: основная стойка. 1.-упор присев на левой ноге, правая в сторону; 2-и.п.;3-4-то же на правой ноге, левая в сторону.</p>	5-10 раз	Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.
<p>5.И.п.: - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.</p>	6-12 раз	Присесть стоя на носках, пятки вместе.
<p>6.И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.</p>	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
<p>7.И.п. - упор, лежа прогнувшись .1-2- согнуть руки, 3-4 - разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.</p>	6-10 раз	*•Прогибаться как можно больше.
<p>8.Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.</p>	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

Третий комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
<p>1.И.п. - основная стойка, руки за спину. Ходьба на месте, поднимая ноги и касаясь ими груди.</p>	30-60 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени, не наклоняться.
<p>2.И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.</p>	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
<p>3.И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 –поворот туловища влево, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же, стоя в наклоне вперед.</p>	8-12 раз	Поворот выполнять точно вправо и влево.
<p>4.И.п.: основная стойка. 1.-упор присев на левой ноге, правая в сторону; 2-и.п.;3-4-то же на правой ноге, левая в сторону.</p>	5-10 раз	Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.
<p>5.И.п.: - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.</p>	6-12 раз	Приседать стоя на носках, пятки вместе.
<p>6.И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.</p>	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
<p>7.И.п. – старт пловца. 1-прыжок вверх прогнувшись, руки вверх, 2-и.п.3-4 то же с поворотом на 90 градусов.</p>	6-10 раз	*•Прогнуться как можно больше.
<p>8.Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.</p>	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

Подвижные игры

Значение подвижных игр для дошкольников и школьников, начинающих заниматься гимнастикой, очень велико: они не только повышают интерес учащихся к занятиям, но являются одним из основных средств физического развития. Подвижные игры развивают умение применять ранее приобретенные двигательные навыки.

Инструктор, правильно подбирая и применяя игры, может добиться развития силы, выносливости, ловкости, быстроты движений и сообразительности.

Игра не должна быть стандартной, не должна часто повторяться в одном и том же варианте, иначе у детей пропадает всякая охота играть в эту игру.

Наблюдения за детьми показывают, что они очень много фантазируют, когда играют, и вносят в игру неожиданные ситуации. Это надо учитывать при проведении игр.

В зависимости от условий и размеров зала или площадки, где должны проводиться занятия, можно самим выдумать или преобразовать игру, изменить условия игры, включить дополнительные препятствия, поставить различные задачи. Все это поможет создать соответствующую эмоциональную предпосылку и в результате выполнения поставленных задач, развивать физические качества.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Пронеси мяч».

Инвентарь: надувной мяч или набивной мяч малого веса.

Группа делится на две равные команды, которые становятся на расстоянии одного шага от средней линии площадки. Параллельно средней линии на расстоянии 8-15м от нее (по длине зала) с каждой стороны проводится задняя линия площадки.

Мяч по жеребьевке находится у одной из команд, игроки которой, передавая его друг другу, стараются довести мяч до задней линии площадки противника и забросить за линию. Игроки второй команды стараются отобрать мяч и, если это им удастся, переходят в наступление. Каждый заброшенный мяч дает команде очко. Побеждает команда, набравшая больше очков. **Правила игры:** играющий имеет право забросить мяч только после того, как дойдет до задней линии площадки противника; играющий имеет право передвигаться с мячом только два шага, при нарушении этого правила мяч передается противнику; после каждого заброшенного мяча игру начинает проигравшая команда.

2. «Борьба за мяч».

Инвентарь: Волейбольный или баскетбольный мяч.

Группа делится на две команды, игроки которых распределяются по площадке произвольно. Каждая команда выделяет по одному игроку, которые становятся в центр. Педагог, стоя между ними, подбрасывает мяч, а оба игрока, подпрыгнув, ударом руки стараются передать мяч игроку своей команды.

Игрок, захвативший мяч, передает его своим игрокам, а противники стараются перехватить мяч. Выигрывает команда, у которой мяч находился дольше. **Правила игры:** запрещается делать более двух шагов с мячом, толкаться, подставлять ногу, хватать противника; в случае нарушения правил педагог останавливает игру, делает замечание

нарушительно и передает мяч другой команде.

3.«Взятие крепости».

Инвентарь: Волейбольный мяч, три гимнастические палки, связанные сверху и поставленные в козлы (крепость).

Все играющие становятся в круг. Один назначается защитником

«крепости» и становится у палок. Передавая мяч по кругу или перебрасывая его в любом направлении, играющие стараются уловить момент, когда «крепость» окажется открытой, и сбивают ее ударом мяча. Защитник руками, ногами и телом старается отразить удар. Тот, кто собьет палки, становится защитником

«крепости».

Правила игры: в кругу может находиться только защитник.

1. «Удочка».

Инвентарь: веревочка с грузом на одном конце. Грузом может быть мешочек песком.

Все игроки, кроме одного (ведущего), становятся в круг. Ведущий, находясь в центре, вращает веревку так, чтобы груз проходил под ногами играющих. Игроки в момент приближения веревки подпрыгивают, чтобы веревка не задела их. Если веревка зацепится за ноги одного из игроков, он заменяет ведущего, который становится на освободившееся место.

2. «Поймай рыбку».

Инвентарь: два шеста или две веревки.

Педагог выбирает ведущего (рыбака). Игроки (рыбки) стоят возле шестов. По команде раз, два, три начинающие игроки (рыбки) прыгают вперед, назад. Если ведущий (рыбак) заляпал игроков (рыбок), они выходят из игры.

6. «Петушки» (для мальчиков).

На площадке чертится круг диаметром 3-4м. В круг становятся два игрока, они встают на одну ногу, другую сгибают назад, руки скрещивают на груди. По команде педагога игроки, подпрыгивая на одной ноге, толкают противника плечом, стараясь вывести его из круга или вынудить на обе ноги. **Правила игры:** толкать можно только плечом, не трогая руками. Разрешается делать обманные движения.

7. «Подвижная цель».

Инвентарь:
волейбольный мяч.

Играющие становятся в круг диаметром не менее 6-7м. Педагог назначает одного игрока ведущим, который располагается в центре. По сигналу педагога мяч перебрасывается по кругу, и один из игроков, найдя удобный момент, бросает его ведущего. Последний старается увернуться от удара. Если в ведущего попали мячом, он встает в круг, а игрок, попавший в него, становится ведущим.

Правила игры: игроки не должны заходить в круг.

8. «Кто сильнее?».

Группа делится на две команды. От каждой команды вызывается по одному игроку. Они становятся на линию лицом друг к другу в положение выпада, взявшись за руки. По сигналу педагога игроки стараются перетянуть противника к себе за линию. Это дает команде одно очко. Затем вызывается вторая пара, третья, четвертая и т.д. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: можно вызывать сразу несколько пар.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575821

Владелец Фатуллаева Ольга Владимировна

Действителен с 14.04.2021 по 14.04.2022